

Weekno.	Datum	Training dinsdag	Datum	Training donderdag	
1	2-jan	Nieuwjaarsloop	4-jan	Wisselduurloop Z1/Z2/Z3	geen begeleide training, kerstvakantie
2	9-jan	Interval 400 m (Z3) +nieuwjaarsborrel	11-jan	Interval 1000 m (Z3)	09-1-2018na training borreltijd
3	16-jan	Crescendoloop Z1/Z2/Z3	18-jan	Vaartspel	
VP 1		werken aan verbeteren algemene conditie		alg. techniek kracht - coordinatie specifiek	
algemeen	di	algemeen uithoudingsvermogen vergroten		gericht op rompstabilisatie en beweeglijkheid.	
4	23-jan	Wisselduurloop Z1, Z2, Z3, Z4	25 jan.	Interval 400 m Z3	04-02: Arnoud M Wintercross
5	30-jan	2 x: 10' Z3 terug in 9' p 3'd	1-feb	Interval 300 m Z3, 100 m Z2	
6	6-feb	Interval 1000 m (Z3)	8-feb	Pyramideloop 2 x: 3, 4, 5, 4, 3 (Z3 p 1')	11-02: Schoorl, Carnaval
7	13-feb	45': 1' (Z4) en 1' (Z1)	15-feb	Interval 1500 m (Z3) p 2'	
8	20-feb	Vaartspel	22-feb	Wisselduurloop	24-02: start voorjaarsvakantie
9	27-feb	Crescendoloop Z1/Z2/Z3	1-mrt	Interval 800 m (Z3 p 2' in Z2)	
VP2		loopscholing (verbeteren techniek)		uithoudingsvermogen verder verhogen	
Specifiek		snelheid (vermogen gaan verhogen)		kracht	
10	6-mrt	Interval 400 Z4 p 1,5'	8-mrt	Rust: trainer vult in (i.v.m. wedstrijden)	10-03: 1/2 marathon Haren
11	13-mrt	40' Z3 iedere 5' 1 x 10" Steigerung	15-mrt	Minutenloop 10, 8' Z3 - 6, 4 en 2' Z4 p 2'	11-03; CPC den Haag
12	20-mrt	Interval 200 m 3 x 4 series Z4 p 1' sp 2'	22-mrt	4 x 2 km Z4 2' wandelen	17-03: Nacht van Groningen
13	27-mrt	2 x 1' Z1, 1' Z4 10 x sp 4'	29-mrt	Crescendoloop Z2/Z3/Z4	24-03: Leekster lenteloop
14	3-apr	P-loop 4, 5, 6, 5, 4 (Z3) 2 series p 2' sp 3'	5-apr	2 x 200 m, 2 x 400 m, 2 x 600 m, 2 x 800 m p 100 m	25-03: Annerboscross
15	10-apr	3 x: 10' Z3, 5'Z4, geen p	12-apr	Vaartspel	08-04: Marathon Rotterdam
16	17 aprl	Interval 1000 m (Z4)	19-apr	50' Z3 iedere 10 min 30" Z4	15-04: Cascaderun
17	24 aprl	4 x 400 m, 4 x 600 m 2 series p 1' sp 3'	26-apr	Interval 600 m Z4	start Meivakantie, 27-04 Koningsdag
18	1-mei	Wisselduurloop 50'	3-mei	Interval 300 m Z4, 100 m Z2	
Wedstrijd		Uithoudingsvermogen onderhouden		Coördinatie en kracht (Looptraining)	
periode		snelheid (specifieker toepassen)			
19	8-mei	vaartspel	10-mei	2 x 1' Z1, 1' Z4 10 x sp 4'	12-05: Run van Gieten
20	15-mei	Pyramideloop 2 x: 3, 4, 5, 4, 3 (Z4 p 1')	17-mei	Interval 1500 m (Z4) p 3'	
21	22-mei	10 X : 2' Z2, 1' uitleg voor: 1'krachtoefening	24-mei	interval 800 m Z4, p helpt gelopen tijd Z1	
22	29-mei	interval 600m Z4, p 90 sec Z1	31-mei	2 x: 10' Z4 terug in 9' p 3' Z1	27-05: Klazienaveen, NK 1/2 marathon
23	5-jun	interval 1000 Z4, p 3'Z1	7-jun	4x: 1'Z4, -1'Z1, dan 4x: 2'Z4 - 2'Z1, dan 4x: 3'Z4 - 3'Z1	
24	12-jun	speelse training op zandondergrond	14-jun	Interval 1500 m (Z4) p 3'	16-06: TT run
25	19-jun	interval 400 m Z4 p 200m	21-jun	schipborgerweg tunneltje training	23-06: Appingedam, Mar a thon Sneek
26	26-jun	3 x: 10' Z2, 5'Z4, geen p	28-jun	Pyramideloop 2 x: 3, 4, 5, 4, 3 (Z4 p 1')	
Overgangs		Einde wedstrijdperiode/ uitrusten		Uithoudingsvermogen onderhouden	
periode				Coördinatie en kracht (Looptraining)	
27	3-jul	Crescendoloop Z1/Z2/Z3		Wisselduurloop	